

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Сагат Ной Коклам Самозащита в стиле тай

ВВЕДЕНИЕ

Таиландский бокс имеет многовековую историю, хотя точную дату возникновения этого боевого искусства установить сложно. Многие исторические документы были безвозвратно потеряны в ходе бирманско-сиамских войн, а те немногочисленные сведения, которые дошли до наших дней, сохранились в летописях сопредельных с Сиамом государств: Бирмы, Камбоджи, Лаоса. Эти источники позволяют отнести появление первых систем воинских искусств у тайских племен к XV в. до н. э.

В X в. н. э. оформился стиль боевого искусства, известный как «пахуют», в котором в качестве оружия использовались все твердые части тела, а перед боем бойцы проводили ритуал поклонения богам и просили помощи у духов покровителей. Именно «пахуют» и стал прообразом таиландского бокса. Устраивали по «пахуюту» и соревнования. Поединки носили развлекательный характер, имели определенные правила, согласно которым убийство противника не допускалось. Такой вид соревнований получил название «Муай». Соревнования «Муай» проводились на участке плотно утоптанной земли, которую огораживали четырьмя деревянными столбами по углам. Перед поединком бойцы выполняли ритуальный танец в честь своих учителей, духов предков и богов. Этот ритуал сохранился в наши дни. Поединки бойцов сопровождалась музыкой, исполняемой на народных инструментах.

К началу XVII века муай тай окончательно приобрел свой характерный облик, который принципиально не изменился и в наши дни. Бойцы начинают использовать обмотку для рук из конопляных веревок, которые пропитывали рисовым клеем и обмакивали в песок. В связи с этим в поединках стали применять техники, позволяющие наносить сильные нокаутирующие удары кулаками. Также стал применяться специальный бандаж для защиты паха, изготовленный из обернутых тканью половинок кокосового ореха или раковин двусторчатого моллюска. Впервые стали отсчитывать время каждого раунда. Для этого половину скорлупы кокосового ореха с проделанными в ней маленькими дырочками опускали в емкость с водой в начале каждого раунда. Раунд продолжался до того момента, пока скорлупа не заполнялась доверху водой и погружалась на дно. Общее время поединка не ограничивалось. Бой прекращался лишь тогда, когда один из бойцов падал без сознания или сдавался противнику.

В начале XX века появились новые правила соревнований. Руки теперь бинтовались хлопковыми бинтами от кисти до локтя и пропитывались для прочности клеем из рисовой муки. Бандаж на пах стал обязательным, а время проведения поединков ограничили пятью раундами. В 1912 году тайцы познакомились с европейским боксом, что привело к некоторым изменениям в правилах. В муай тай были введены боксерские перчатки, весовые категории, судить поединки стали рефери и боковые судьи, изменились правила отсчета раундов.

Мастерство таиландского боксера определяется тем, насколько успешно он владеет техникой разнообразных приемов нападения и защиты, тактикой их применения в

условиях реального боевого взаимодействия, а также определенным уровнем развития морально-волевых, психических и физических качеств.

Кроме того, способность к выполнению разнообразных точных движений в часто меняющейся обстановке тренировки и боя, необходимость осуществлять свои замыслы в условиях спортивного единоборства, имеющего явно выраженный характер конфликтного взаимодействия, позволяют охарактеризовать тайландский бокс как вид спорта, воспитывающий ценные прикладные навыки и умения.



Раздел I ТЕХНИКА ТАИЛАНДСКОГО БОКСА

ТЕХНИКА ОСНОВНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ ТАЙБОКСЕРА

К технике основных положений тайбоксера относят боевое положение кулака, ударные поверхности боевую стойку, передвижения, захваты в клинче и боевые дистанции.

БОЕВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ КУЛАКА

Правила тайландского бокса разрешают наносить удары только сжатым кулаком в специальной боксерской перчатке с мягкой волосяной набивкой. При ударе кисть получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать ее в кулак. Для того, чтобы правильно сжать кисть в кулак, согните пальцы и прижмите их к ладони, большой палец прижмите к средней фаланге указательного.



1



2



3

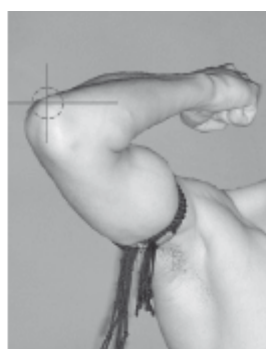


4

УДАРНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ ЛОКТЯ, НОГИ, КОЛЕНА



1



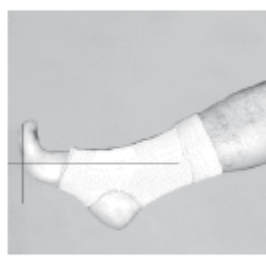
2



3



4



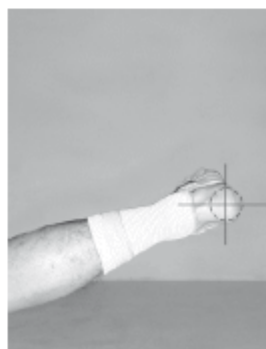
5



6



7



8



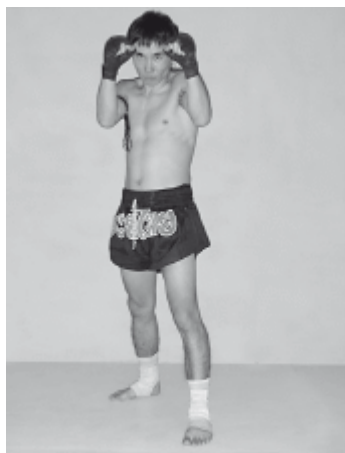
9

БОЕВАЯ СТОЙКА

Боевая стойка – положение тайбоксера, отражающее его готовность к двигательной деятельности в процессе поединка. Различают левостороннюю и правостороннюю боевую стойку. В дальнейшем мы будем рассматривать только левостороннюю боевую стойку, как наиболее распространенную в тайландском боксе.

Боевая стойка предполагает такое положение бойца, которое наиболее выгодно для ведения боя, т. е. одинаково удобно как для наступательных действий, так и для обороны и маневрирования. Практически все приемы в бою выполняются из боевой стойки, поэтому изучать и совершенствовать боевую стойку необходимо очень тщательно, добиваясь прочного освоения ее во всех деталях. От правильности освоения боевой стойки во многом зависит и освоение остальных движений.

Техника выполнения: в боевой стойке левая нога находится впереди. Расстояние между стопами равно примерно ширине плеч. Носок левой ноги обращен вперед, правой – под углом 30–40° вправо. Ноги слегка согнуты в коленях. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, но несколько больше нагружена левая нога. Туловище обращено левым боком и



слегка грудью к противнику и чуть наклонено вперед. Левое плечо слегка поднято. Голова слегка наклонена вперед, подбородок опущен. Левая согнутая рука вынесена вперед, локоть направлен вниз, левый кулак находится на уровне виска или чуть выше и направлен на противника, правая согнутая рука расположена перед грудью, локоть направлен вниз, кулак правой руки находится на уровне виска.

Типичные ошибки при изучении боевой стойки:

1. Перегруженность правой или левой ноги.
2. Ноги не согнуты в коленях.
3. Ноги широко расставлены.
4. Расставленные в стороны локти.
5. Разворот туловища грудью вперед.
6. Голова поднята.

По мере роста мастерства боевая стойка может несколько изменяться с учетом индивидуальных особенностей бойца, его тактических предпочтений, однако ее общий принцип сохраняется полностью.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

В поединке тайландского бокса бойцам все время приходится маневрировать. Это происходит потому, что в различные моменты боя бойцу выгодно находиться то ближе, то дальше от противника. Возникает борьба за выгодную для себя дистанцию, которая и выражается в передвижениях бойцов вперед, назад и в стороны.

Шаги являются основным приемом маневрирования. Шаги вперед, назад и в стороны, в зависимости от необходимости, могут выполняться большей или меньшей величины. Следует следить за упругостью и мягкостью движений в коленных суставах. При перемещениях не должно быть раскачиваний, наклонов, следует сохранять прямое положение туловища, как бы независимое от выполняемых передвижений.

ШАГ ВПЕРЕД

Техника выполнения: шаг вперед выполняется перемещением впередистоящей ноги вперед примерно на длину ступни и подставлением сзади стоящей ноги в положение боевой стойки. Шаг вперед можно начинать и с правой ноги, переставляя ее вперед на некоторое расстояние или вплотную к левой, после чего левая нога выставляется вперед на соответствующее расстояние для сохранения боевой стойки. Цель такого шага – сохранить расстояние незаметно для противника.

В зависимости от тактического назначения шага вперед меняется и его выполнение. Для того, чтобы незаметно приблизиться к противнику, шаг выполняется мягко, почти без отрыва ступни от пола. Если же боец хочет вызвать противника на контратаку или отступление, то шаг вперед нужно выполнять умышленно заметно, с приподнятой стопой левой ноги, с шумной постановкой ее на пол.

ШАГ НАЗАД

Техника выполнения: шаг назад производится плавным толчком левой ногой и одновременным переставлением левой ноги назад на длину ступни, затем левая нога переставляется назад на такое же расстояние.

ШАГ ВЛЕВО

Техника выполнения: шаг влево выполняется переставлением левой ноги влево на длину ступни, затем правая нога переставляется влево на такое же расстояние.

ШАГ ВПРАВО

Техника выполнения: шаг вправо выполняется переставлением правой ноги вправо на длину ступни, затем левая нога переставляется вправо на такое же расстояние.

Важным приемом маневрирования являются повороты, которые служат для изменения боевой стойки в зависимости от передвижений противника. Поворот осуществляется вращением тела вокруг опорной ноги с одновременным шагом другой ногой. Конечным положением ног является положение боевой стойки.

ПОВОРОТ ВЛЕВО

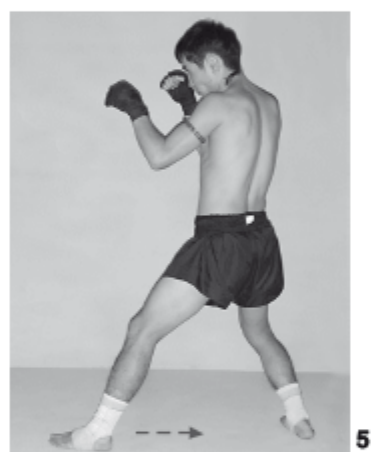
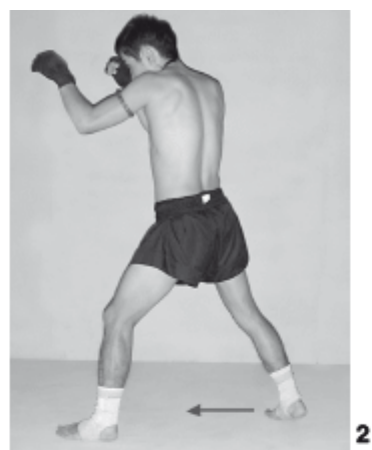
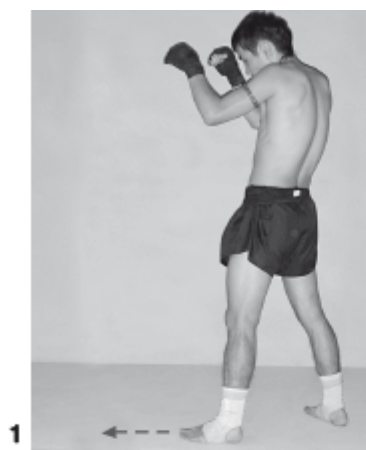
Техника выполнения: поворот влево выполняется вращением тела вокруг левой ноги с одновременным шагом правой ногой влево.

ПОВОРОТ ВПРАВО

Техника выполнения: поворот вправо выполняется вращением тела вокруг левой ноги с одновременным шагом правой ногой вправо.

Повороты могут также выполняться в сочетании с другими передвижениями, как показано на фото 56, 57.

Еще одним приемом маневрирования являются скачки – быстрые передвижения тела вперед или назад, которые характеризуются фазой полета. Скачки применяются для быстрых и внезапных сближений с противником или для быстрых отходов от него.



ШАГ ВПЕРЕД

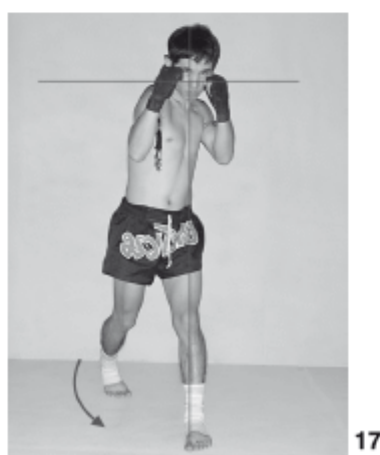
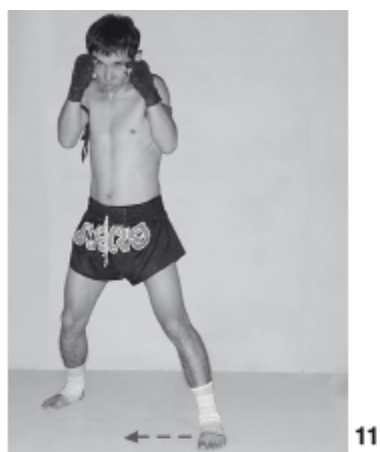
(фото 1–3)

ШАГ НАЗАД

(Фото 4–6)

ШАГ ВЛЕВО

(фото 7–9)



ШАГ ПРАВО

(фото 10–12)

ПОВОРОТ ВЛЕВО

(фото 13–15)

ПОВОРОТ ВПРАВО

(фото 16–18)

ЗАХВАТЫ В КЛИНЧЕ И ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ НИХ

ЗАХВАТ ГОЛОВЫ ДВУМЯ РУКАМИ

Техника выполнения: тайбоксер обхватывает голову противника двумя руками. Одна рука захватывает другую за запястье, ладони развернуты к затылку. Локти упираются в плечо противника. Расстояние между локтями минимальное, чтобы не дать противнику возможность наносить удары.

Тактическое назначение: этот захват является наиболее эффективным для выведения противника из равновесия и для проведения атакующих действий.

ЗАХВАТ ИЗ-ПОД ПЛЕЧА

Техника выполнения: тайбоксер обхватывает левой рукой из-под правого плеча противника, а правой рукой обхватывает за голову. Одна рука захватывает другую за запястье, ладони развернуты к противнику. Во избежание ударов локтями, голова плотно прижата к противнику.

Тактическое назначение: этот захват не дает особого преимущества какому-либо тайбоксеру.

ЗАХВАТ ТУЛОВИЩА ДВУМЯ РУКАМИ

Техника выполнения: тайбоксер обхватывает туловище двумя руками. Одна рука захватывает другую за запястье, ладони развернуты к спине противника. Во избежание ударов локтями, голова плотно прижата к груди противника.

Тактическое назначение: этот захват является эффективным для выведения противника из равновесия и проведения бросков.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА ГОЛОВУ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА ЛОКТИ

Техника выполнения: тайбоксер подставляет ладони под локтевой сустав противника. Затем резким толчком вверх освобождается от захвата.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА ГОЛОВУ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА ПОДБОРОДОК

Техника выполнения: тайбоксер накладывает ладони на подбородок противника. Затем толкает голову противника от себя.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ИЗ-ПОД ПЛЕЧА СКРУЧИВАНИЕМ ВЛЕВО

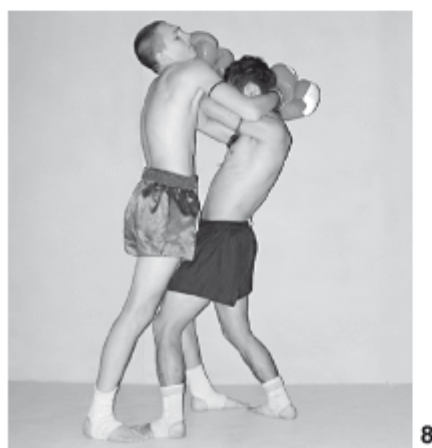
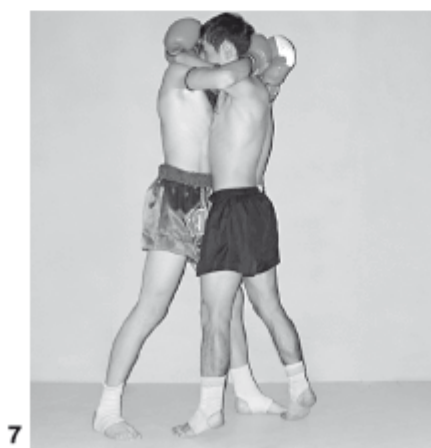
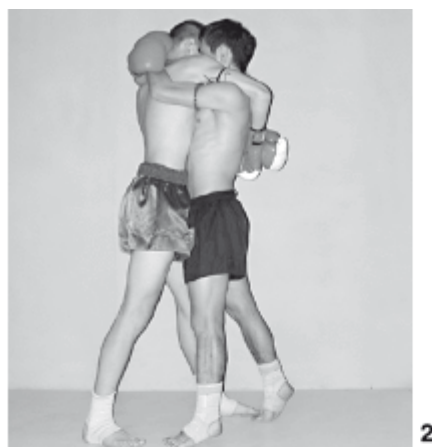
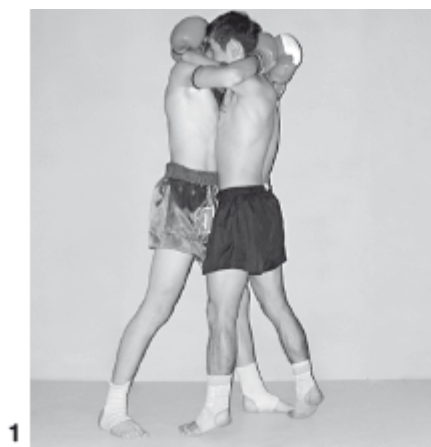
Техника выполнения: тайбоксер выполняет шаг левой ногой назад-вправо, одновременно скручивая противника влево, выводит из равновесия.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ИЗ-ПОД ПЛЕЧА СКРУЧИВАНИЕМ ВПРАВО

Техника выполнения: тайбоксер выполняет шаг влево правой ногой, одновременно скручивая противника вправо, выводит из равновесия.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА ГОЛОВУ СКРУЧИВАНИЕМ ВЛЕВО ИЛИ ВПРАВО

Техника выполнения: тайбоксер обхватывает двумя руками туловище противника. Приподнимает вверх. Резким скручиванием влево сваливает противника.



ЗАХВАТ ГОЛОВЫ ДВУМЯ РУКАМИ

(фото 1)

ЗАХВАТ ИЗ-ПОД ПЛЕЧА

(фото 2)

ЗАХВАТ ТУЛОВИЩА ДВУМЯ РУКАМИ

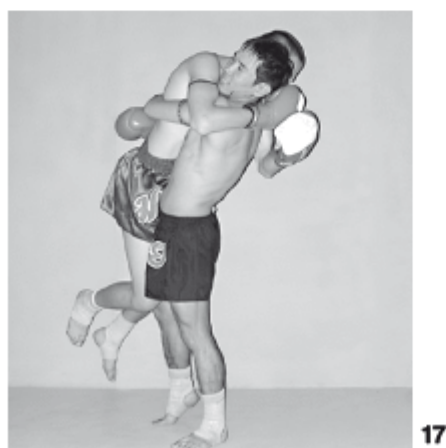
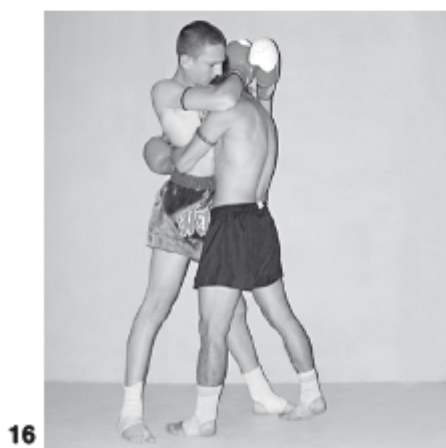
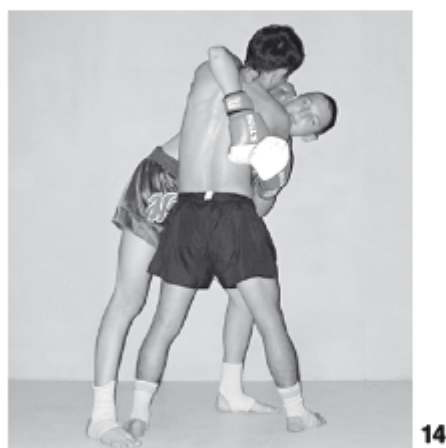
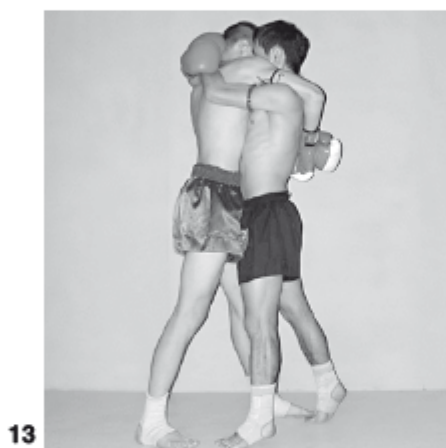
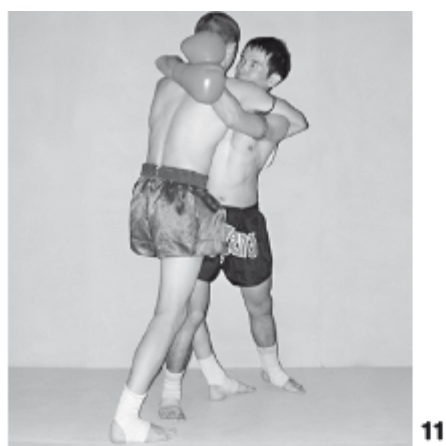
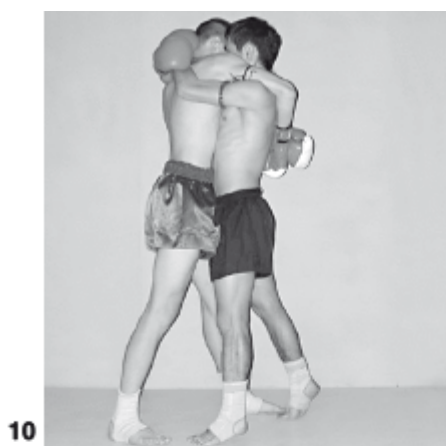
(фото 3)

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА ГОЛОВУ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА ЛОКТИ

(фото 4–6)

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА ГОЛОВУ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА ПОДБОРОДОК

(фото 7–9)



ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ИЗ-ПОД ПЛЕЧА СКРУЧИВАНИЕМ ВЛЕВО

(фото 10–12)

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ИЗ-ПОД ПЛЕЧА СКРУЧИВАНИЕМ ВПРАВО

(фото 13–15)

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА ГОЛОВУ СКРУЧИВАНИЕМ ВЛЕВО ИЛИ ВПРАВО

(фото 16–18)

БОЕВЫЕ ДИСТАНЦИИ

В тайландском боксе существуют три основные дистанции: дальняя, средняя и ближняя. Тайбоксеру необходимо знать их для того, чтобы лучше ориентироваться и действовать в боевой обстановке, так как условия боя на этих дистанциях различны.

В начале обучения тайбоксеры осваивают все технические приемы, применяемые в бою на **дальней дистанции**. Эта дистанция определяется расстоянием, с которого тайбоксер, находящийся в боевой стойке, сделав шаг вперед, может достать противника ударом.

Расчет дистанции в быстром темпе боя – один из самых трудных навыков, приобретаемых только постоянной практикой в тренировочных боях.

У тайбоксера, умеющего рассчитывать дистанцию для своих ударов, всегда больше возможностей наносить их точно и с нужной силой. В бою спортсмен избирает дальнюю дистанцию в тех случаях, когда стремится облегчить себе защиту, в большей степени обезопасить себя от ударов противника и использовать свое превосходство в скорости передвижений. Дальняя дистанция определяется каждым тайбоксером индивидуально, сообразно длине его рук и ног, росту и длине шага. В расчете дистанции имеет значение быстрота реакции и движений тайбоксера, а также правильная оценка тактики противника.

Средняя дистанция—это такое расстояние до противника, находясь на котором можно, не делая предварительного шага вперед, наносить удары ногами, длинные удары руками и доставать ими противника. На этой дистанции, не подходя к противнику вплотную, можно инициативно вести бой, с полной силой, применяя одиночные и двойные удары и сочетания их в сериях. Однако, в сфере ударов, когда тайбоксер не соприкасается с противником, создается обстановка постоянной угрозы удара и защищаться на этой дистанции труднее, чем на дальней и ближней. Поэтому постоянно действовать на средней дистанции может только очень ловкий, решительный и инициативный тайбоксер, имеющий отличную физическую подготовку и умеющий сочетать удары с точной защитой.

Ближняя дистанция. Это такое положение тайбоксеров, в котором они, находясь в боевой стойке, имеют возможность наносить лишь короткие удары руками, а также удары локтями, коленями. При этом тайбоксеры могут соприкасаться какими-либо частями тела.

Бой на ближней дистанции как одна из форм ведения боя на ринге, занимает значительное место в современном тайландском боксе. Многие тайбоксеры считают его основой своей тактики.

После изучения техники основных положений тайбоксера приступают к изучению техники ударов, защит и контрударов.

ПРЯМЫЕ УДАРЫ РУКАМИ И ЗАЩИТА ОТ НИХ

ПРЯМОЙ УДАР ЛЕВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ НА МЕСТЕ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Вес тела слегка переместите на правую ногу, затем – на левую ногу. Одновременно разворачивая туловище слева направо и резко выбрасывая вперед левое плечо, выполните ударное движение рукой по прямой. Левое плечо и правая рука в момент нанесения удара приподняты для страховки от возможных ответных или встречных действий. Верните левую руку в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку (фото 1–6).



1



2



4



5



7



8



ПРЯМОЙ УДАР ЛЕВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ С ВЫШАГИВАНИЕМ ЛЕВОЙ НОГОЙ ВПЕРЕД

Техника выполнения: примите боевую стойку. Вес тела слегка переместите на правую ногу, затем выполните небольшой шаг левой ногой вперед. Одновременно разворачивая туловище слева направо и резко выбрасывая вперед левое плечо, выполните ударное движение рукой по прямой. Левое плечо и правая рука в момент выполнения удара приподняты для страховки от возможных ответных или встречных действий. Верните левую руку и левую ногу в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку (фото 7–9).



ПРЯМОЙ УДАР ЛЕВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ С ШАГОМ ПРАВОЙ НОГОЙ ВПЕРЕД

Техника выполнения: примите боевую стойку. Вес тела перенесите на левую ногу, затем выполните шаг правой ногой вперед. Одновременно разворачивая туловище слева

направо и резко выбрасывая вперед левое плечо, выполните ударное движение рукой по прямой. Левое плечо и правая рука в момент выполнения удара приподняты для страховки от возможных ответных и встречных действий. Верните левую руку в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку (фото 10–11).

ПРЯМОЙ УДАР ЛЕВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ С (ПРИСТАВНЫМ) ШАГОМ НАЗАД

Техника выполнения: примите боевую стойку. Вес тела перенесите на правую ногу. Подтяните левую ногу к правой, а правой ногой выполните шаг назад. Одновременно разворачивая туловище слева направо и резко выбрасывая вперед левое плечо, выполните ударное движение рукой по прямой. Левое плечо и правая рука в момент выполнения удара приподняты для страховки от возможных ответных и встречных действий. Верните левую руку в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку (фото 12–14).

ПРЯМОЙ УДАР ПРАВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ НА МЕСТЕ

Техника выполнения: вес тела перенесите на правую ногу, затем – на левую ногу. Одновременно разворачивая туловище справа налево и резко выбрасывая вперед правое плечо, выполните ударное движение рукой по прямой. Правое плечо и левая рука приподняты для страховки от возможных ответных или встречных действий. Верните правую руку в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку (фото 15–18).



19



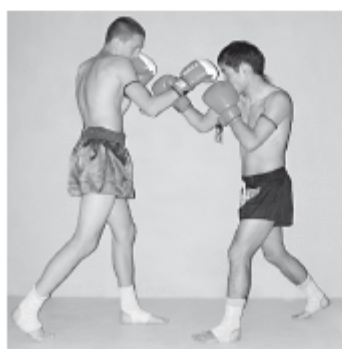
20



22



23



25



26



ПРЯМОЙ УДАР ПРАВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ С ВЫШАГИВАНИЕМ ЛЕВОЙ НОГОЙ ВПЕРЕД

Техника выполнения: вес тела слегка перенесите на правую ногу, затем выполните небольшой шаг левой ногой вперед. Одновременно разворачивая туловище справа налево и резко выбрасывая вперед правое плечо, выполните ударное движение рукой по прямой. Правое плечо и левая рука приподняты для страховки от возможных ответных или встречных действий. Верните правую руку и левую ногу в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку (фото 19–20).

Тактическое назначение: прямых ударов (фото 24–27).

ПРЯМОЙ УДАР ПРАВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ С (ПРИСТАВНЫМ) ШАГОМ НАЗАД

Техника выполнения: вес тела перенесите на правую ногу. Подтяните левую ногу к правой, а правой выполните шаг назад. Одновременно разворачивая туловище справа налево и резко выбрасывая вперед правое плечо, выполните ударное движение рукой по прямой. Правое плечо и левая рука приподняты для страховки от возможных ответных или встречных действий. Верните правую руку в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку (фото 21–23).



28



29



31



32



34



35



ПРЯМЫЕ УДАРЫ ЛЕВОЙ И ПРАВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ С ВЫШАГИВАНИЕМ ВПЕРЕД

Техника выполнения: выполните небольшой шаг левой ногой вперед и одновременно нанесите прямой удар левой рукой в голову, затем подшагните правой ногой вперед и нанесите прямой удар правой рукой в голову. Верните руку по траектории удара в исходное положение и примите боевую стойку (фото 28–30).

ПРЯМЫЕ УДАРЫ ЛЕВОЙ И ПРАВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ С (ПРИСТАВНЫМ) ШАГОМ НАЗАД

Техника выполнения: подтяните левую ногу к правой и нанесите прямой удар левой рукой в голову. Затем правой ногой выполните шаг назад и одновременно нанесите прямой удар правой рукой в голову. Верните руку в исходное положение по траектории удара и примите боевую позицию (фото 31–33).

ПРЯМЫЕ УДАРЫ ЛЕВОЙ И ПРАВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ С ШАГОМ ВПЕРЕД

Техника выполнения: примите боевую стойку. Выполните шаг правой ногой вперед, одновременно нанесите прямой удар левой рукой в голову. Затем выполните шаг левой ногой вперед и нанесите прямой удар правой рукой в голову. Верните руку в исходное положение по траектории удара и примите боевую позицию (фото 34–36).

ЗАЩИТА ОТ ПРЯМЫХ УДАРОВ РУКАМИ

ЗАЩИТА ОТБИВОМ КИСТЬЮ ЛЕВОЙ РУКИ ВОВНУТРЬ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Выполните движение кистью левой руки по дуге снаружи вовнутрь (фото 37–39).



37



38



39



40



41



42



43



44



45

ЗАЩИТА ОТБИВОМ КИСТЬЮ ЛЕВОЙ РУКИ НАРУЖУ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Выполните движение кистью левой руки по дуге наружу (фото 40–42).

ЗАЩИТА ПОДСТАВКОЙ ПРЕДПЛЕЧИЙ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Расположите сдвинутые предплечья на уровне головы (фото 43–45).



46



47



48



49



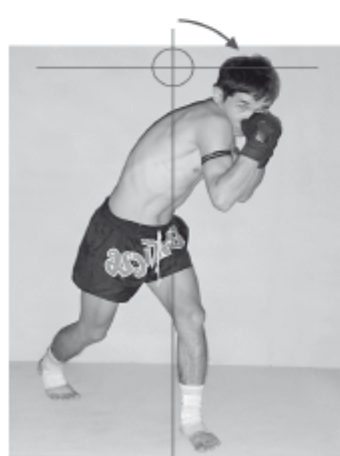
50



51



52



53



54

ЗАЩИТА ПОДСТАВКОЙ ЛЕВОГО ПЛЕЧА И КИСТИ ПРАВОЙ РУКИ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Расположите раскрытую кисть правой руки у подбородка. Одновременно выдвиньте левое плечо и вес тела перенесите на правую ногу.

ЗАЩИТА УКЛОНОМ ВПРАВО

Техника выполнения: примите боевую стойку. Вес тела перенесите на правую ногу. Одновременно разверните и слегка наклоните туловище вперед и вправо, уводя голову в сторону от линии удара.

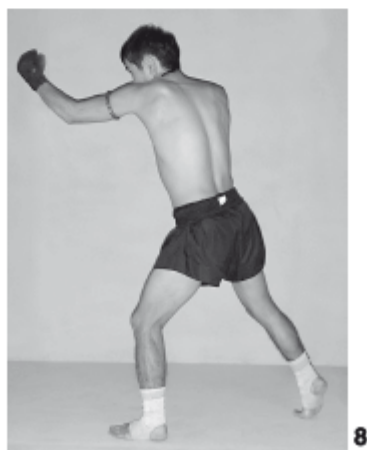
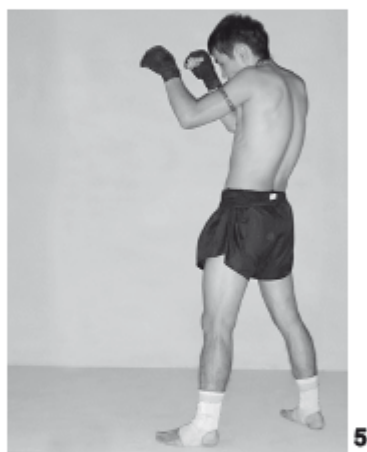
ЗАЩИТА УКЛОНОМ ВПРАВО

Техника выполнения: примите боевую стойку. Вес тела перенесите на правую ногу. Одновременно разверните и слегка наклоните туловище вперед и вправо, уводя голову в сторону от линии удара.

УДАРЫ РУКАМИ СНИЗУ И ЗАЩИТА ОТ НИХ

УДАР СНИЗУ ЛЕВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ НА МЕСТЕ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Вес тела переместите на левую ногу, одновременно опуская левое плечо и разворачивая туловище слева направо, выполните ударное движение левой рукой снизу вверх. Левое плечо и правая рука приподняты для страховки от возможных встречных или ответных действий. Верните левую руку в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку (фото 1–6).



УДАР СНИЗУ ЛЕВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ С ВЫШАГИВАНИЕМ ЛЕВОЙ НОГОЙ ВПЕРЕД

Техника выполнения: примите боевую стойку. Выполните небольшой шаг вперед левой ногой. Одновременно опуская левое плечо и разворачивая туловище слева направо, выполните ударное движение левой рукой снизу вверх. Левое плечо и правая рука приподняты для страховки от возможных встречных или ответных действий. Верните левую руку в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку (фото 7–9).

УДАР СНИЗУ ПРАВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ НА МЕСТЕ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Вес тела переместите на левую ногу, одновременно опуская правое плечо и разворачивая туловище справа налево, выполните ударное движение правой рукой снизу вверх. Правое плечо и левая рука приподняты для страховки от возможных встречных или ответных действий. Верните правую руку в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку (фото 10–13).



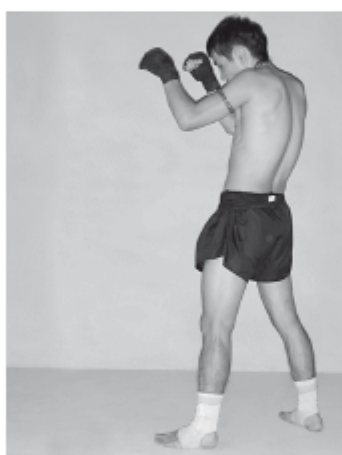
10



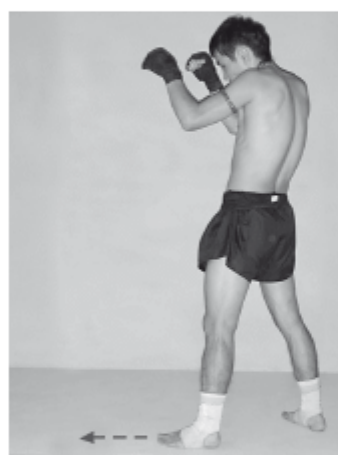
11



Вид спер



13



14



16



17



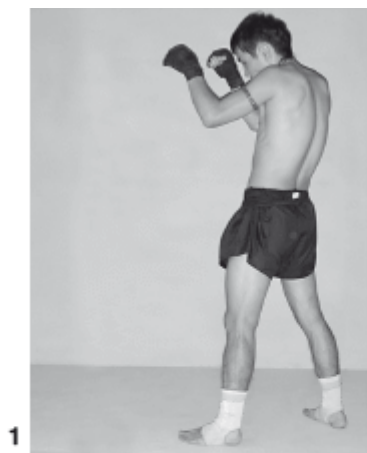
УДАР СНИЗУ ПРАВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ С ВЫШАГИВАНИЕМ ЛЕВОЙ НОГОЙ ВПЕРЕД

Техника выполнения: примите боевую стойку. Выполните небольшой шаг вперед левой ногой. Одновременно опуская правое плечо и разворачивая туловище справа налево, выполните ударное движение правой рукой снизу вверх. Правое плечо и левая рука приподняты для страховки от возможных встречных или ответных действий. Верните правую руку в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку (фото 14–15).

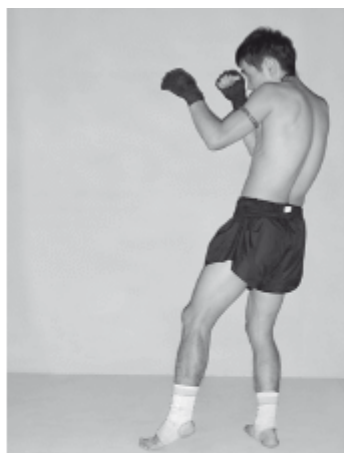
Защита от ударов руками снизу отбивом кистью левой или правой руки (фото 16–18).

БОКОВОЙ УДАР ЛЕВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ НА МЕСТЕ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Слегка перенесите вес тела на правую ногу, затем – на левую ногу. Одновременно разверните туловище слева направо и, резко выбрасывая вперед правое плечо, выполните ударное движение рукой по дуге. Левое плечо и правая рука приподняты для страховки от возможных встречных или ответных действий. Верните левую руку в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку (фото 1–7).



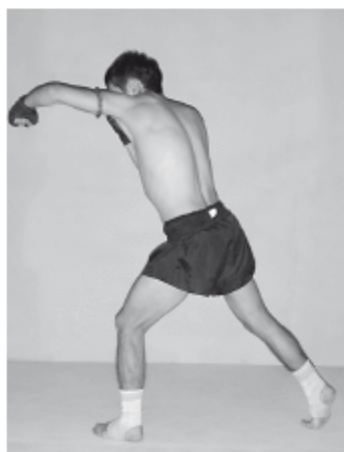
1



2



4

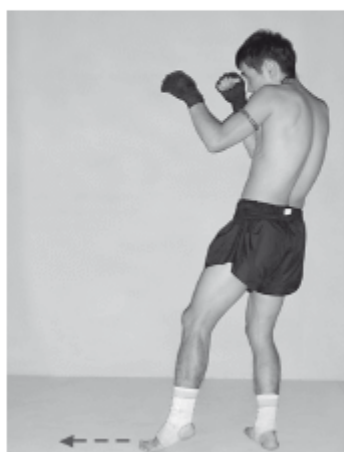


5



7

Вид спереди



8



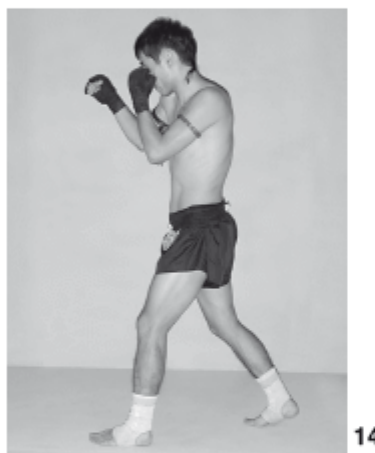
БОКОВОЙ УДАР ЛЕВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ С ВЫШАГИВАНИЕМ ЛЕВОЙ НОГОЙ ВПЕРЕД

Техника выполнения: примите боевую стойку. Вес тела слегка перенесите на правую ногу, затем выполните небольшой шаг левой ногой вперед. Одновременно разверните туловище слева направо и, резко выбрасывая вперед правое плечо, выполните ударное движение рукой по дуге. Левое плечо и правая рука приподняты для страховки от

возможных встречных или ответных действий. Верните левую руку и левую ногу в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку (фото 8–9).

БОКОВОЙ УДАР ЛЕВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ С ШАГОМ ПРАВОЙ НОГОЙ ВПЕРЕД

Техника выполнения: примите боевую стойку. Вес тела переместите на левую ногу, затем выполните шаг правой ногой вперед. Одновременно разверните туловище слева направо и, резко выбрасывая вперед правое плечо, выполните ударное движение рукой по дуге. Левое плечо и правая рука приподняты для страховки от возможных встречных или ответных действий. Верните левую руку в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку (фото 10–12).



БОКОВОЙ УДАР ПРАВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ НА МЕСТЕ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Слегка перенесите вес тела на правую ногу, затем – на левую ногу. Одновременно разверните туловище справа налево и, резко выбрасывая вперед согнутую в локте правую руку, выполните ударное движение рукой по дуге. Правое плечо и левая рука приподняты для страховки от возможных встречных или ответных действий. Верните правую руку в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку (фото 13–18).

БОКОВОЙ УДАР ПРАВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ С ВЫШАГИВАНИЕМ ЛЕВОЙ НОГОЙ ВПЕРЕД

Техника выполнения: примите боевую стойку. Вес тела слегка перенесите на правую ногу, затем выполните небольшой шаг левой ногой вперед. Одновременно разверните туловище справа налево и, резко выбрасывая вперед согнутую в локте правую руку, выполните ударное движение рукой по дуге. Правое плечо и левая рука приподняты для страховки от возможных встречных или ответных действий. Верните правую руку и левую ногу в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку (фото 19–20).

ЗАЩИТА ОТ БОКОВЫХ УДАРОВ РУКАМИ

ЗАЩИТА ПОДСТАВКОЙ ПРЕДПЛЕЧЬЯ ЛЕВОЙ РУКИ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Расположите предплечье левой руки на уровне головы (фото 21–23).



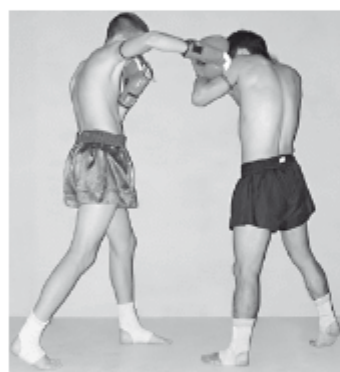
19



20



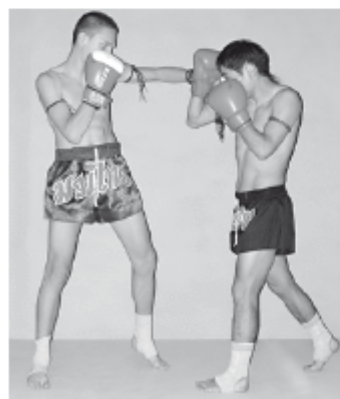
22



23



25



26



ЗАЩИТА ПОДСТАВКОЙ ПРЕДПЛЕЧЬЯ ПРАВОЙ РУКИ

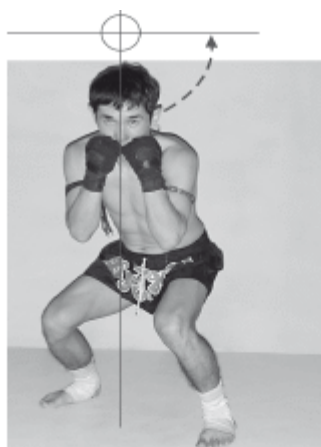
Техника выполнения: примите боевую стойку. Расположите предплечье правой руки на уровне головы (фото 24–26).

ЗАЩИТА НЫРКОМ ВЛЕВО

Техника выполнения: примите боевую стойку. Вес тела перенесите на правую ногу. Одновременно выполните движение туловищем вниз. Колени согнуты. Вес тела равномерно распределен на обеих ногах. Разогните ноги, выталкивая туловище вверх с разворотом влево. Примите боевую стойку (фото 27–31).



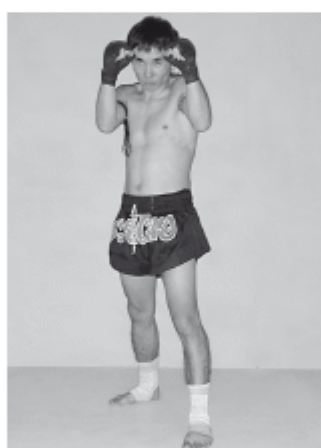
28



29



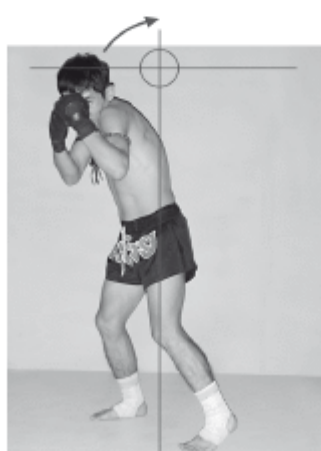
31



32



34



35



ЗАЩИТА НЫРКОМ ВПРАВО

Техника выполнения: примите боевую стойку. Вес тела перенесите на левую ногу. Одновременно выполните движение туловищем вниз. Колени согнуты. Вес тела равномерно распределен на обеих ногах. Разогните ноги, выталкивая туловище вверх с разворотом вправо. Примите боевую стойку (фото 32–36).

ПРЯМЫЕ УДАРЫ ЛОКТЯМИ И ЗАЩИТА ОТ НИХ

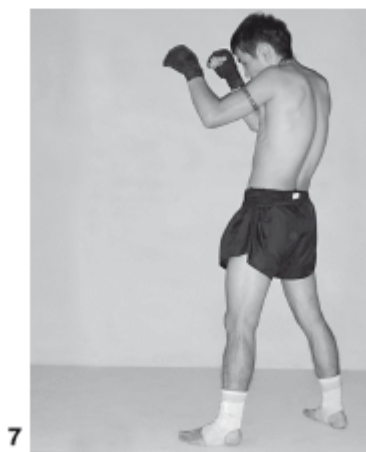
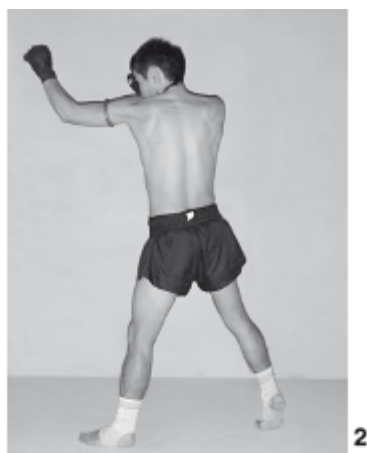
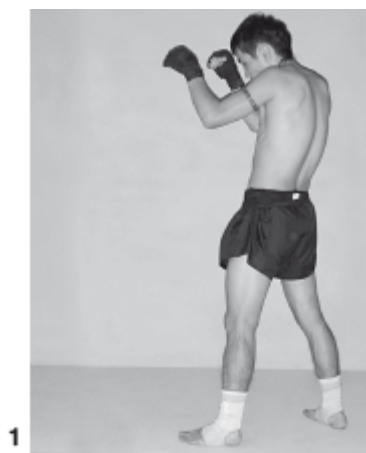
ПРЯМОЙ УДАР ЛЕВЫМ ЛОКТЕМ В ГОЛОВУ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Перенесите вес тела напереди-стоящую ногу, одновременно разворачивая корпус слева направо и резко выбрасывая вперед левое

плечо, выполните ударное движение локтем по прямой. Ударной поверхностью является внешняя часть предплечья возле локтевого сустава. Правая рука и левое плечо приподняты для страховки головы от возможных встречных ударов. Верните левую руку в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку (фото 1–3).

Тактическое назначение:

Атака прямым ударом левым локтем в голову (фото 4–6).



ПРЯМОЙ УДАР ПРАВЫМ ЛОКТЕМ В ГОЛОВУ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Перенесите вес тела на переднюю ногу, одновременно разворачивая туловище справа налево и резко выбрасывая вперед

правое плечо, выполните ударное движение локтем по прямой. Ударной поверхностью является внешняя часть предплечья возле локтевого сустава. Левая рука и правое плечо приподняты для страховки головы от возможных встречных или ответных действий. Верните правую руку в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку (фото 7–9).

Тактическое назначение:

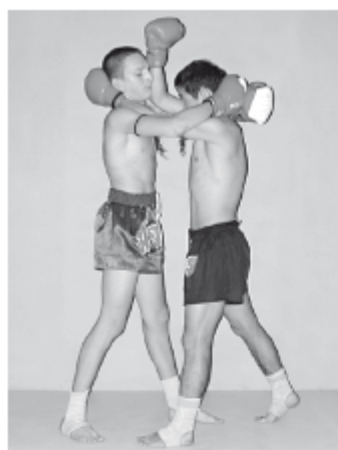
Атака прямым ударом правым локтем в голову (фото 10–11).

ЗАЩИТА ОТ ПРЯМЫХ УДАРОВ ЛОКТЯМИ

Наиболее простой и эффективной защитой от прямых ударов локтями является подставка предплечий. Защита подставкой предплечий от прямого удара локтем левой рукой (фото 12–13).



10



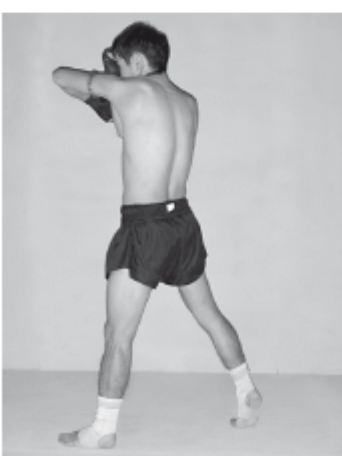
11



13



14



16



17



Защита подставкой предплечий от прямого удара локтем правой рукой (фото 14).

БОКОВЫЕ УДАРЫ ЛОКТЯМИ И ЗАЩИТА ОТ НИХ

БОКОВОЙ УДАР ЛЕВЫМ ЛОКТЕМ В ГОЛОВУ

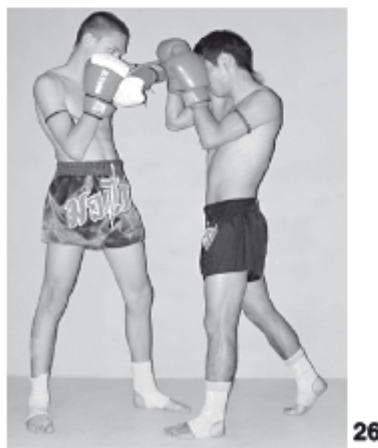
Техника выполнения: примите боевую стойку. Перенесите вес тела на впереди-стоящую ногу, одновременно разворачивая туловище слева направо и резко выбрасывая вперед согнутую в локте левую руку, выполните ударное движение локтем по горизонтальной дуге снаружи вовнутрь. Удар наносится кончиком основания локтя. Правая рука и левое плечо приподняты для страховки головы от возможных встречных или ответных действий. Верните левую руку в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку (фото 15–17).

Тактическое назначение:

Атака боковым ударом левым локтем в голову с шагом вперед (фото 18–20).

БОКОВОЙ УДАР ПРАВЫМ ЛОКТЕМ В ГОЛОВУ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Перенесите вес тела на переднюю ногу, одновременно разворачивая туловище справа налево и резко выбрасывая вперед согнутую в локте правую руку, выполните ударное движение локтем по горизонтальной дуге снаружи вовнутрь. Удар наносится кончиком основания локтя. Левая рука и правое плечо приподняты для страховки головы от возможных или ответных действий. Верните правую руку в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку (фото 21–23).



Тактическое назначение:

Атака боковым ударом правым локтем в голову с шагом вперед (фото 24).

Атака боковым ударом правым локтем в голову с шагом вперед и захватом головы противника левой рукой из положения в клинче (фото 25).

ЗАЩИТА ОТ БОКОВЫХ УДАРОВ ЛОКТЯМИ

Наиболее простой и эффективной защитой от боковых ударов локтями является подставка предплечий. Защита подставкой предплечья правой руки от бокового удара левым локтем (фото 26).

Защита подставкой предплечья левой руки от бокового удара правым локтем (фото 27).

ТЕХНИКА УДАРОВ НОГАМИ

ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ О ТЕХНИКЕ УДАРОВ НОГАМИ

Любой удар ногой – это сложное движение, состоящее из поступательного перемещения всего тела относительно пола и вращательного движения частей тела вокруг различных осей в различных суставах и всего тела в целом. Удар строится таким образом, что движение звеньев тела и усилия передаются от стопы на голень и бедро, затем на таз, а с таза – к бедру, голени и ударной поверхности ноги, выполняющей ударное движение.

Эффективность удара ногой складывается из целого ряда факторов: скорости, достигнутой стопой к моменту контакта с целью, количества задействованных в ударе мышц, усилия, развиваемого тазом, устойчивого положения тела, особенно в момент контакта с поражаемой поверхностью.

Также как и в ударах руками, различают основу техники ударов ногами и детали техники. В основе техники выделяется ведущее звено – наиболее важная и решающая часть действия. В технике ударов ногами ведущим звеном является ударное движение ноги. При ведущем звене внимание заостряется более всего. Важно отметить, что детали техники любого боевого действия в тайландском боксе являются весьма важными. Например, детали техники удара ногой (такие как положение рук или головы) защищают тайбоксера от контратакующих ударов противника. В процессе изучения техники ударов ногами можно выделить ряд относительно заверченных этапов, которым соответствуют определенные стадии формирования двигательного навыка.

1. Этап начального разучивания двигательного действия (стадия образования умения воспроизводить технику удара ногой в общей форме).
2. Этап углубленного действия (на этом этапе происходит уточнение двигательного умения, оно частично переходит в навык).
3. Этап закрепления и совершенствования (формирование прочного и вариативного навыка).

В процессе изучения техники ударов ногами в тайландском боксе многие специалисты рекомендуют строить обучение приему в рамках первого, второго и только частично третьего этапов, то есть не добиваться заучивания техники удара «намертво». Это

объясняется тем, что в тайландском боксе многое зависит от индивидуальности тайбоксера. Добиваясь очень стабильного и прочного заучивания классического выполнения движений, тайбоксер снижает возможность проявления вариативности индивидуальности в техническом отношении, способность изменить технику ударов ногами с изменением условий и задач боя.

ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ НОГАМИ

В тайландском боксе принято различать четыре основных вида защиты от ударов ногами. Защита при помощи рук – подставки, отбивы вовнутрь, наружу, накладки; защита при помощи ног (подставки), защита переддвижением (шаги назад и в сторону); защита движением туловища (уклоны, отклоны и нырки); также комбинированные защиты, сочетающие при выполнении несколько видов защит. Тот или иной способ защиты зависит от вида удара, от того, какой ногой противник наносит удар, от цели, выбранной противником для удара (ноги, туловище или голова). Главную роль в выборе защиты в бою играют тактические замыслы тайбоксера.

ПРЯМЫЕ УДАРЫ НОГАМИ И ЗАЩИТА ОТ НИХ

ПРЯМОЙ УДАР ЛЕВОЙ НОГОЙ

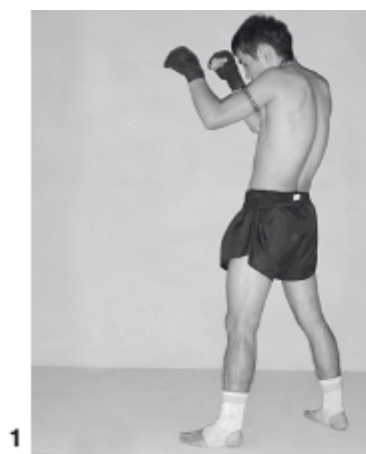
Техника выполнения: примите боевую стойку. Перенесите вес тела на правую ногу. Одновременно поднимите вверх бедро левой ноги. Стопа левой ноги обращена подушечками вниз. Выполните ударное движение активным разгибанием голени левой ноги. Стопа левой ноги обращена подушечками в сторону нанесения удара. Ноги полностью выпрямлены, живот втянут, подбородок опущен, туловище прямое. Руки приподняты для страховки от возможных встречных или ответных действий. Верните ногу в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку (фото 1–4).

Тактическое назначение:

Прямой удар левой ногой в бедро (фото 5).

Прямой удар левой ногой в туловище (фото 6).

Прямой удар левой ногой в голову (фото 7).



1



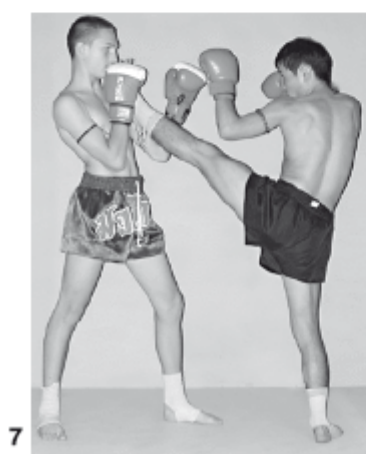
2



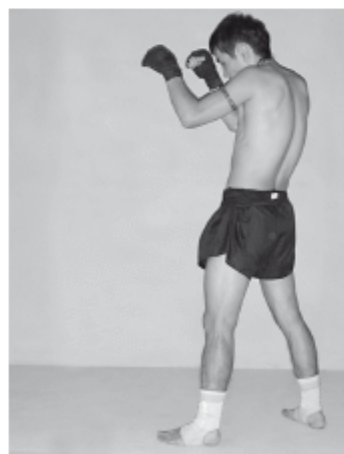
4



5



7



8



ПРЯМОЙ УДАР ПРАВОЙ НОГОЙ

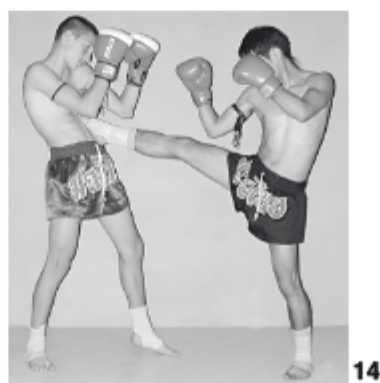
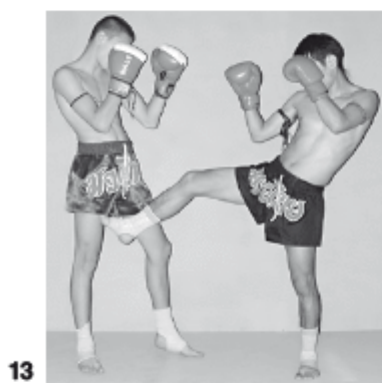
Техника выполнения: примите боевую стойку. Перенесите вес тела на левую ногу. Одновременно поднимите вверх бедро правой ноги. Стопа правой ноги обращена подушечками вниз. Выполните ударное движение активным разгибанием голени правой ноги. Стопа правой ноги обращена подушечками в сторону нанесения удара. Ноги полностью выпрямлены, живот втянут, подбородок опущен, туловище прямое. Руки приподняты для страховки от возможных встречных или ответных действий. Верните ногу в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку (фото 8-11).

Тактическое назначение:

Прямой удар правой ногой в бедро ноги противника (фото 12–13).

Прямой удар правой ногой в туловище (фото 14).

Прямой удар правой ногой в голову (фото 15).



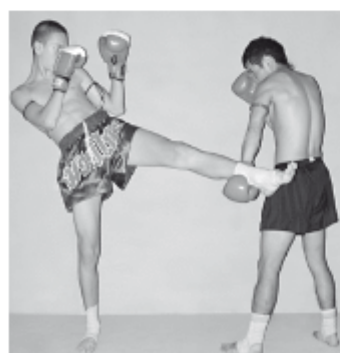
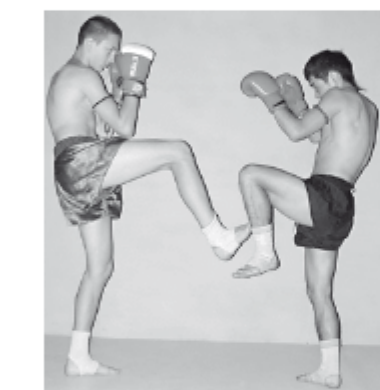
ЗАЩИТА ОТ ПРЯМЫХ УДАРОВ НОГАМИ

СТОП-УДАР ЛЕВОЙ НОГОЙ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Перенесите вес на правую ногу, одновременно поднимая левую ногу и направляя стопу левой ноги вперед. Руки приподняты для страховки от возможных встречных или ответных действий (фото 16–18).

СТОП-УДАР ПРАВОЙ НОГОЙ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Перенесите вес на левую ногу, одновременно поднимая правую ногу и направляя стопу правой ноги вперед. Руки приподняты для страховки от возможных встречных или ответных действий (фото 19–20).



ПОДСТАВКА-БЛОК ГОЛЕНЬЮ ЛЕВОЙ НОГИ НА НИЖНЕМ УРОВНЕ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Перенесите вес на правую ногу, одновременно поднимая и направляя голень левой ноги вперед (фото 21–22).

ПОДСТАВКА-БЛОК ГОЛЕНЬЮ ПРАВОЙ НОГИ НА НИЖНЕМ УРОВНЕ

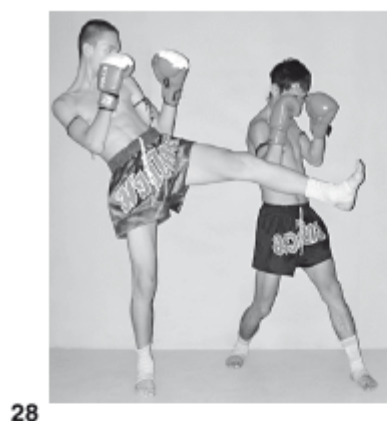
Техника выполнения: примите боевую стойку. Перенесите вес на левую ногу, одновременно поднимая и направляя голень правой ноги вперед (фото 23–24).

ЗАЩИТА ОТБИВОМ ЛЕВОЙ РУКОЙ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Расположите предплечье левой руки на нижнем уровне (фото 25–26).

ЗАЩИТА ОТБИВОМ ПРАВОЙ РУКОЙ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Расположите предплечье правой руки на нижнем уровне (фото 27).



28



29



31



32



34



35



Защита поворотом туловища влево (фото 28).

Защита поворотом туловища вправо (фото 29).

БОКОВЫЕ УДАРЫ НОГАМИ И ЗАЩИТА ОТ НИХ

БОКОВОЙ УДАР ЛЕВОЙ НОГОЙ

В БЕДРО (ЛОУ КИК)

Техника выполнения: примите боевую стойку. Выполните скачок назад. Вес тела перенесите на правую ногу. Одновременно поднимите вверх-вперед бедро левой ноги, разверните туловище и стопу правой ноги на 90°. Нанесите удар активным движением таза вперед и разгибанием голени левой ноги. Ноги полностью выпрямлены. Таз выведен вперед, живот втянут, подбородок опущен. Руки и левое плечо приподняты для страховки от возможных встречных или ответных действий. Ударной поверхностью является голень левой ноги. Верните ногу в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку (фото 31–35).

Тактическое назначение:

Боковой удар левой ногой в бедро (фото 36).

Боковой удар левой ногой в бедро с уклоном вправо (фото 37).

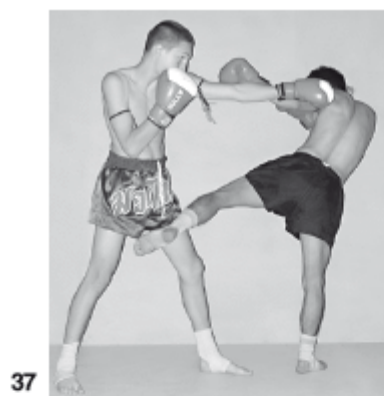
Боковой удар левой ногой в бедро с подставкой предплечья от бокового удара левой рукой (фото 38).

Боковой удар левой ногой в бедро с подставкой предплечья от бокового удара левой ногой (фото 39).

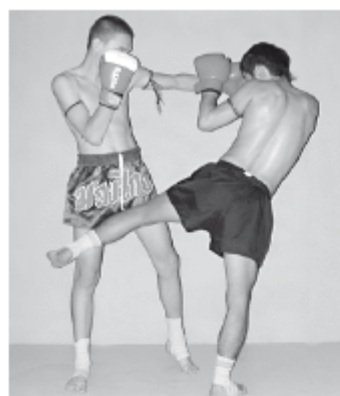
Боковой удар левой ногой в бедро с подставкой предплечья от бокового удара правой ногой (фото 40).

Боковой удар левой ногой в бедро с захватом атакующей ноги противника (фото 41).

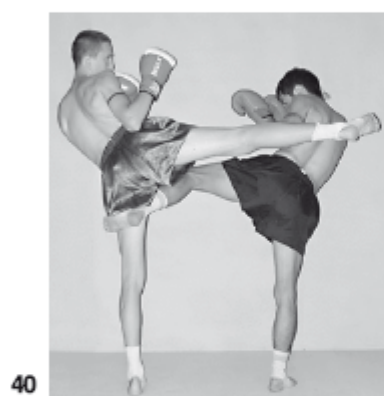
Боковой удар левой ногой в бедро с захватом атакующей ноги противника (фото 42).



37



38



40



41



43



44



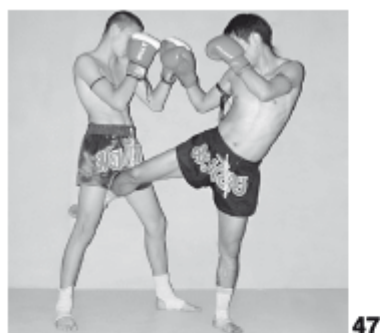
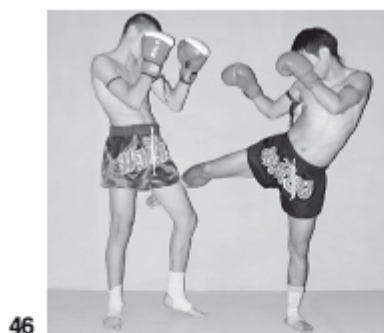
БОКОВОЙ УДАР ПРАВОЙ НОГОЙ В БЕДРО (ЛОУ КИК)

Техника выполнения: примите боевую стойку. Вес тела перенесите на левую ногу. Одновременно поднимите вверх-вперед бедро правой ноги, разверните туловище и стопу левой ноги на 90 градусов. Нанесите удар активным движением таза вперед и разгибанием голени правой ноги. Ноги полностью выпрямлены. Таз выведен вперед, живот втянут, подбородок опущен. Руки и правое плечо приподняты для страховки от возможных встречных или ответных действий. Ударной поверхностью является голень правой ноги. Верните ногу в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку (фото 43–45).

Тактическое назначение:

Боковой удар правой ногой в бедро левой ноги противника (фото 46).

Боковой удар правой ногой в бедро правой ноги противника (фото 47).



Боковой удар правой ногой в бедро с подставкой предплечья от бокового удара левой ногой (фото 48).

Боковой удар правой ногой в бедро с подставкой предплечья от бокового удара правой ногой (фото 49).

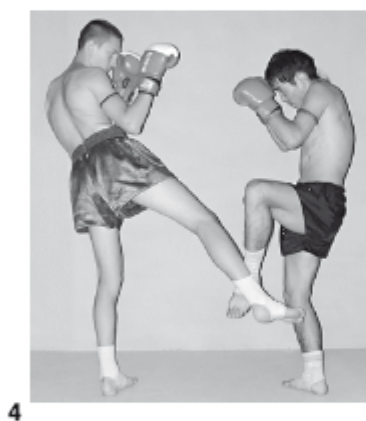
Боковой удар правой ногой в бедро с захватом атакующей ноги противника (фото 54).

Боковой удар правой ногой в бедро с захватом атакующей ноги противника (фото 56).

ЗАЩИТА ОТ БОКОВЫХ УДАРОВ НОГАМИ

ПОДСТАВКА-БЛОК ГОЛЕНЬЮ ЛЕВОЙ НОГИ НА НИЖНЕМ УРОВНЕ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Перенесите вес тела на правую ногу, одновременно поднимая вверх бедро левой ноги и направляя голень левой ноги вперед (фото 1–2).



Тактическое назначение:

Подставка-блок голенью левой ноги на нижнем уровне (фото 3–4).

ПОДСТАВКА-БЛОК ГОЛЕНЬЮ ЛЕВОЙ НОГИ НА СРЕДНЕМ УРОВНЕ

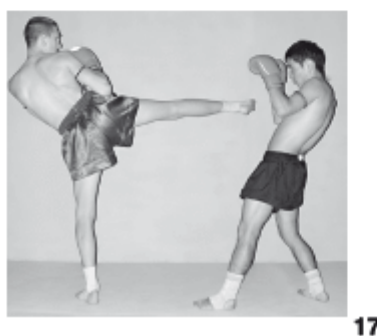
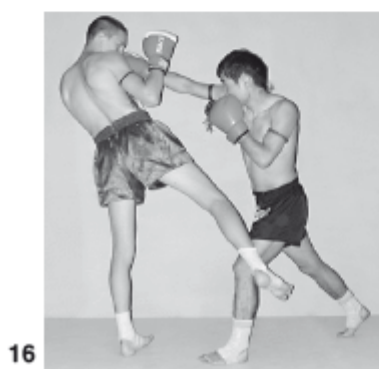
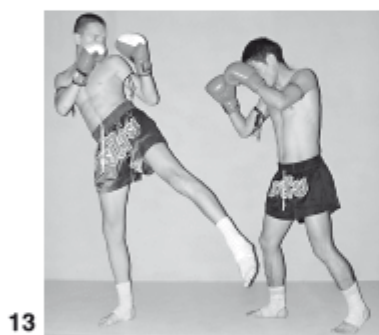
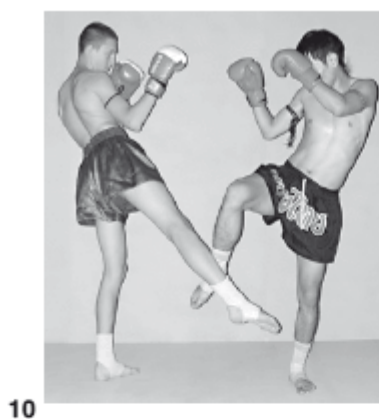
Техника выполнения: примите боевую стойку. Перенесите вес тела на правую ногу, одновременно поднимая вверх бедро левой ноги к локтю левой руки и направляя голень левой ноги вперед (фото 5–6).

ПОДСТАВКА-БЛОК ГОЛЕНЬЮ ПРАВОЙ НОГИ НА НИЖНЕМ УРОВНЕ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Перенесите вес тела на левую ногу, одновременно поднимая вверх бедро правой ноги и направляя голень правой ноги вперед (фото 7–8).

Тактическое назначение:

Подставка-блок голенью правой ноги на нижнем уровне (фото 9-10).



ПОДСТАВКА-БЛОК ГОЛЕНЬЮ ПРАВОЙ НОГИ НА СРЕДНЕМ УРОВНЕ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Перенесите вес тела на левую ногу, одновременно поднимая вверх бедро правой ноги к локтю правой руки и направляя голень правой ноги вперед (фото 11–12).

Защита шагом левой ногой назад (фото 13).

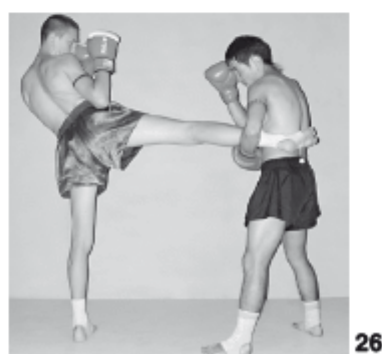
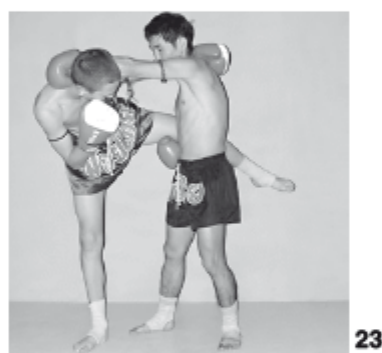
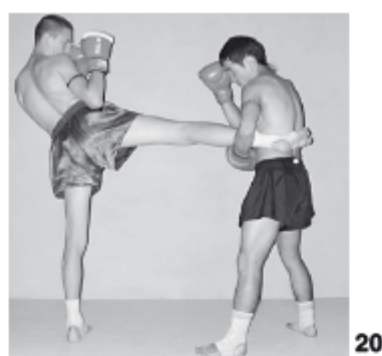
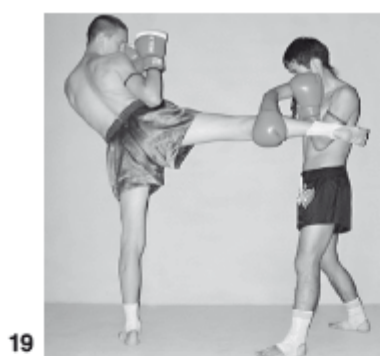
Защита шагом правой ногой назад (фото 14).

Защита прямым ударом левой рукой в голову с подставкой бедра (фото 15).

Защита прямым ударом правой рукой в голову с подставкой бедра (фото 16).

Защита Отклоном назад (фото 17).

Защита Захватом атакующей ноги противника (фото 18–20).



Защита Боковым ударом левой рукой в голову с подставкой предплечья (фото 21).

Защита Боковым ударом правой рукой в голову с подставкой предплечья (фото 22).

Защита Захватом ноги и бросок скручиванием туловища противника влево (фото 23–25).

Защита Захватом ноги и бросок скручиванием туловища противника вправо (фото 26–27).

ПРЯМЫЕ УДАРЫ КОЛЕНЯМИ И ЗАЩИТА ОТ НИХ

ПРЯМОЙ УДАР ЛЕВЫМ КОЛЕНОМ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Выполните скачок назад, перенесите вес тела на правую ногу, одновременно сгибая ногу в колене и вынося вперед-вверх бедро левой ноги. Выполните ударное движение коленом. Опорная нога выпрямлена в коленном суставе, а бьющая – максимально согнута. Таз выведен вперед, живот втянут, плечи находятся на одном уровне, подбородок прижат к груди. Руки имитируют захват головы. Верните ногу в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку (фото 1–7).



Тактическое назначение:

Прямой удар левым коленом в бедро (фото 8–9).

Прямой удар левым коленом в туловище (фото 10–11).

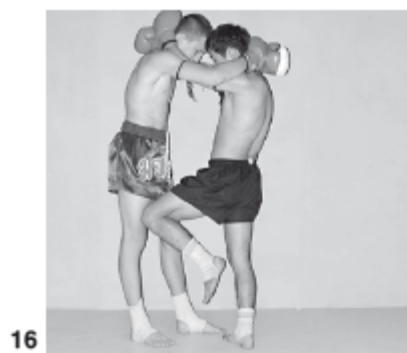
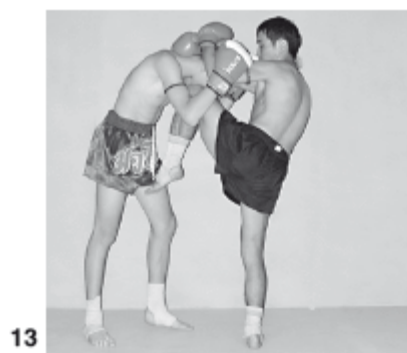
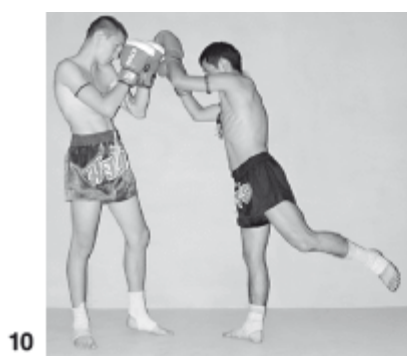
Прямой удар левым коленом в туловище с захватом атакующей ноги противника (фото 12).

Прямой удар левым коленом в голову (фото 13).

Прямой удар левым коленом в голову с захватом атакующей ноги противника (фото 14).

Прямой удар левым коленом в бедро из положения в клинче (фото 15–16).

Прямой удар левым коленом в туловище из положения в клинче (фото 17).



Прямой удар левым коленом в голову из положения в клинче (фото 18).

ОТРАБОТКА ПРЯМЫХ УДАРОВ КОЛЕНЯМИ С ПОМОЩЬЮ ЛАП

Прямой удар правым коленом (фото 19–21).

ЗАЩИТА ОТ ПРЯМЫХ УДАРОВ КОЛЕНЯМИ

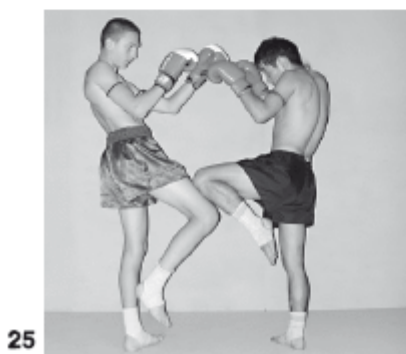
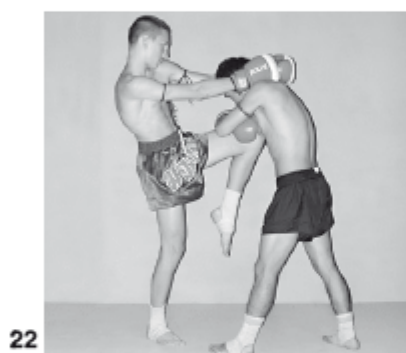
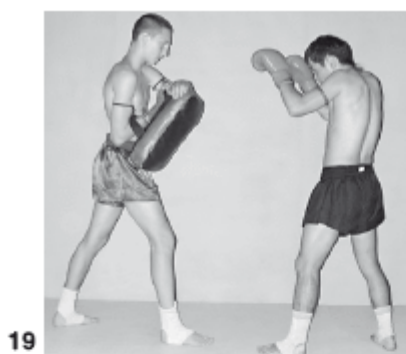
Накладка предплечьями от прямого удара левым коленом (фото 22).

Накладка предплечьями от прямого удара правым коленом (фото 23).

Подставка-блок голенью правой ноги на нижнем уровне (фото 24).

Подставка-блок голенью левой ноги на нижнем уровне (фото 25).

Подставка-блок голенью левой ноги на среднем уровне (фото 26).



Подставка-блок голенью правой ноги на среднем уровне (фото 27).

Раздел II САМОЗАЩИТА НА ОСНОВЕ ПРИЕМОВ ТАИЛАНДСКОГО БОКСА

САМОЗАЩИТА НА ОСНОВЕ ПРИЕМОВ ТАИЛАНДСКОГО БОКСА



Понимание основных принципов самообороны поможет вам выйти невредимыми из любой непредвиденной ситуации. Этих принципов не так уж много и все они применимы к любому способу самозащиты. В какой-бы ситуации вы не оказались, всегда помните о двух задачах, которые стоят перед вами:

- не дать себя схватить;
- не позволить себя ударить.

Чтобы справиться с решением этих задач, нужно использовать принципы самообороны, которые мы рассмотрим ниже.

ДИСТАНЦИЯ

Чем больше дистанция на которой вы находитесь от нападающего, тем лучше для вас. Оптимальной дистанцией считается такое расстояние, с которого противник не может достать вас самым длинным своим оружием, не сделав для этого хотя бы один шаг вперед. Однако сохранять оптимальную дистанцию не всегда возможно. При сокращении дистанции старайтесь, чтобы голова и передняя часть тела располагались как можно дальше от противника, а наиболее уязвимые части вашего тела были прикрыты выставленными вперед руками. Если у вас есть с собой какие-либо предметы (зонт, верхняя одежда и т. д.) также используйте их в качестве защиты. Ни в коем случае не стойте фронтально по отношению к противнику, желательно развернуться к нему вполборота. Помните, что умение управлять дистанцией является очень важным вашим оружием. Пока вы контролируете дистанцию, у вас всегда есть выбор дать отпор нападающему или просто попытаться убежать от него, что в очень многих ситуациях может оказаться самым адекватным действием. Однако в некоторых ситуациях бывает выгодно находиться как можно ближе к противнику. В этом случае противник лишается возможности использовать преимущества длинной дистанции, что делает недоступными для него многие участки вашего тела.

АНАЛИЗ СИТУАЦИИ

Если вы оказались в конфликтной ситуации, когда велика вероятность физического насилия по отношению к вам, очень важно сохранять спокойствие и попытаться мгновенно проанализировать ситуацию. Оцените противника (вес, рост, физические данные), попытайтесь определить, есть ли у него оружие, оцените его психоэмоциональное состояние (трезв или пьян, возбужден или напряжен, и т. д.) и постарайтесь понять, что ему от вас нужно. Если вы готовы отдать ему то, что он хочет, то отдайте, чтобы избежать конфликта. Если же вы не готовы удовлетворить его требования или у вас просто нет выбора и вы вынуждены защищать свою честь или жизнь, постарайтесь найти уязвимые места противника, которые помогли бы вам нанести ему поражение или создали возможность для бегства.

ЗАЩИТА И АТАКА

Каждая ситуация, в которой вы вынуждены защищать себя от нападения состоит минимум из двух боевых эпизодов, которые взаимосвязаны друг с другом. В первом боевом эпизоде вы должны нейтрализовать или ослабить агрессию противника, направленную на вас. Во втором боевом эпизоде вы должны обратить ситуацию в свою пользу. Здесь необходимо заметить, что под ситуациями самообороны мы понимаем достаточно краткосрочные действия, состоящие, как правило, из двух, максимум трех-четырех боевых эпизодов. В противном случае это уже будет не самооборона, а рукопашный бой, в котором действуют совсем другие правила. Четко понимая, что любая ситуация, предполагающая самооборону, состоит из двух этих эпизодов, вы всегда сможете рационально осмыслить положение, в котором оказались, и принять адекватное решение, не поддаваясь чувству страха и паники.

Вашей первой задачей является противодействие атакующему действию противника своим защитным действием... Это может быть уклон, шаг назад или в сторону, блок или какое-либо иное защитное действие. Главное, нарушить алгоритм действий противника, чтобы на какое-то, пусть очень короткое время отвлечь внимание противника, заставить его сделать паузу, создав себе тем самым условия для контратаки.

Реализовав первый боевой эпизод, проведя защитные действия, не медля и доли секунды, стремительно и уверенно начинайте второй боевой эпизод, который может включать в себя как решительную атаку уязвимых частей тела противника, так и спасение бегством с места конфликта. При самообороне вашей основной целью является ваша личная безопасность, а не победа над противником. Всегда помните об этом.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА

Оказавшись в ситуации, которая может перерасти в драку, не показывайте противнику, что вы знакомы с боевыми искусствами и готовы постоять за себя. Наоборот, пусть у него сложится мнение, что вы полный дилетант в этом вопросе. Это даст вам возможность застать противника врасплох, когда он начнет атаковать вас. Используя психологическое преимущество, вы резко повысите свои шансы на успех.

УЯЗВИМЫЕ ЧАСТИ ТЕЛА

Вы уже знаете, что в человеческом теле есть точки и зоны, которые более уязвимы по сравнению с другими. Например, глаза или пах обладают чрезвычайно низким порогом болевой чувствительности. Удар в эти точки способен нейтрализовать любого, даже чрезвычайно крупного и физически сильного человека. В ситуации самообороны, когда вы подвержены сильному психоэмоциональному стрессу, очень не просто выполнить

сильный удар или болевой прием, да еще и попасть точно в цель. Поэтому вы должны выбрать несколько очень простых атак, нацеленных в конкретные уязвимые точки (например пах или глаза) и тщательно отработать их до автоматизма, чтобы в любой, даже самой непредвиденной ситуации вы могли выполнить эти движения даже с завязанными глазами. Пусть это будет ваше самое «секретное» оружие, которое вы пустите в ход, когда не будет никакого другого выхода.

ЗРЕНИЕ

Роль зрительного анализатора в поединке чрезвычайно важна. Глаза человека хорошо воспринимают то, что находится перед ними, и значительно хуже по мере удаления в стороны или вниз. За пределами периферического зрения расположена «слепая зона», то есть человек не может увидеть, что там происходит, не повернув головы. Поэтому атаки, которые проводятся прямо в противника, ему отражать намного легче, чем те, которые выполняются сбоку, сзади или снизу. Старайтесь использовать любую возможность, чтобы атаковать противника не прямо, а сбоку, сзади или снизу. Быстро и неожиданно для противника проведенная атака из нестандартного положения всегда будет давать вам преимущество над противником.

НАПРАВЛЕНИЕ

При тренировке и изучении приемов самообороны обязательно отрабатывайте каждый прием как в правую, так и в левую стороны. Очень часто начинающие разучивают новый прием с удобной для себя стороны. Такая однобокость может привести к очень серьезным проблемам в реальной ситуации. Ведь то, насколько эффективно и адекватно вы сможете противопоставить атакующим действиям противника свои действия, во многом определяется автоматизмом двигательного навыка, сформированного в процессе разучивания и совершенствования того или иного приема. Если вы отрабатываете защиту только против захвата левого запястья или локтя, то с очень большой долей вероятности можете растеряться и потерять контроль, когда в реальной ситуации противник схватит вас за правый локоть, а не за левый. Поэтому при обработке приемов попросите партнера, чтобы он поочередно захватывал те части вашего тела, защиту против захвата которых вы отрабатываете. Если по каким-либо причинам вам неудобно отрабатывать технику поочередно, то выполняйте движения десять раз в одну сторону, десять в другую. Главное, ни в коем случае не ограничивайтесь совершенствованием техники только в удобную для вас сторону.

РАВНОВЕСИЕ

В ситуациях вынужденной самообороны вы должны быть предельно собраны и психически стабильны. Не стремитесь атаковать первым, не тянитесь к противнику, не наклоняйтесь в стороны, не замахивайтесь и т. д. Одним словом, не делайте таких неосмотрительных действий, которые могут повлиять на устойчивость вашего положения в пространстве. Ведь если противник сумеет воспользоваться любым из ваших неосторожных движений, вы можете оказаться на земле, что существенно осложнит ваше и без того непростое положение.

ПРАВИЛА

Это последний, и пожалуй, самый важный принцип самообороны. В ситуации, когда вы защищаете свое здоровье или жизнь, никаких правил нет и быть не может. В ситуациях самообороны допустимы любые средства и способы, которые помогут вам защитить себя.

В том числе это относится и к морально-этическим правилам. Вы не должны задумываться о том, что потом о вас могут сказать или подумать. Ни в коем случае не стесняйтесь убежать, если у вас есть такая возможность. Очень большой ошибкой является попытка подавить свои инстинкты самосохранения стереотипами культурных и морально-этических установок, потакание мыслям типа: «Если я убегу, меня будут считать трусом», «я изучаю боевые искусства, мне не пристало уклоняться от боя» и т. д.

Если убежать нет возможности, используйте в первую очередь самые эффективные и самые «запрещенные» приемы: старайтесь поразить наиболее уязвимые области тела нападающего (глаза, пах, горло); используйте любые подручные средства, которые могут оказаться под рукой; используйте любые обманные действия и уловки. Одним словом, используйте все мыслимые и немыслимые возможности, чтобы выйти из противоборства целым и невредимым.

ПРИЕМЫ САМОЗАЩИТЫ

Приемы тайландского бокса эффективны при самообороне в конфликтных ситуациях, если их использовать правильно и обдуманно. Очень важно развить умение определять уровень опасности, угрожающей вам. Прежде всего, необходимо попытаться предотвратить столкновение, и только в случае неудачи применять силу. При конфронтации старайтесь применять тот уровень воздействия на противника, которого будет достаточно для нейтрализации угрозы и предотвращения опасности. Опытный тайбоксер не имеет нужды калечить или даже убивать своего противника и способен остановить агрессию быстро и эффективно. Развивайте в себе гуманность к ближнему даже во время серьезного столкновения. Уровень вашей физической и психологической подготовки будет определять ваши способности в умении брать под контроль ту или иную ситуацию, а также использовать все свои возможности и правильную оценку ситуации для разрешения конфликта. Если вы поняли, что конфронтация неизбежна, защищайтесь и контратакуйте наиболее простым и коротким способом, исходя из сложившейся ситуации. Контролируйте силу своих ответных действий для предотвращения травм. Бейте правильно, поражая уязвимые места на теле противника, чтобы в максимально короткое время остановить агрессию и взять полный контроль над ситуацией. Если вы не можете быстро и эффективно нейтрализовать противника в течение нескольких секунд после нападения или ваши ответные удары будут недостаточно сильными или мощными и противник сможет от них защититься, то вы будете вовлечены в рукопашный бой, в котором вам придется использовать все свои умения и навыки. Вот почему так важно сразу же нейтрализовать противника, не дав ему возможность развить агрессию. Далее представлены примеры применения приемов тайландского бокса для самообороны от невооруженного противника. Самооборона от противника, вооруженного холодным или огнестрельным оружием, требует специальной подготовки и в данной главе не рассматривается. Приемы самозащиты сгруппированы по принципу ответных действий таким образом, чтобы показать наиболее эффективные приемы тайландского бокса для самообороны. Поэтому действия нападающего не классифицированы по видам атак, а представлены в произвольном порядке.

ЗАЩИТА ОТ БОКОВОГО УДАРА ЛЕВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Выполните подставку предплечья правой руки на верхнем уровне. Нанесите боковой удар левым локтем в голову. Нанесите боковой удар правым локтем в голову. Нанесите удар сверху вниз левым локтем в горло с одновременным захватом за голову противника правой рукой.

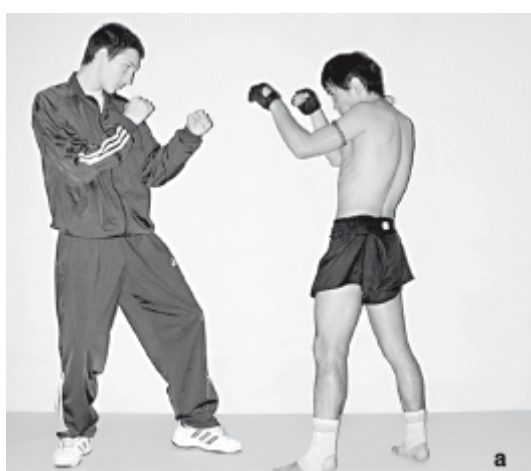




Фото 1. Защита от бокового удара левой рукой в голову

ЗАЩИТА ОТ БОКОВОГО УДАРА ПРАВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Выполните отбив левой рукой. Нанесите боковой удар правым локтем в голову с одновременным захватом правой руки противника. Выполните захват за голову правой рукой и нанесите прямой удар правым коленом в голову.





Фото 2. Защита от бокового удара правой рукой в голову

ЗАЩИТА ОТ БОКОВОГО УДАРА ЛЕВОЙ НОГОЙ В БЕДРО

Техника выполнения: примите боевую стойку. Выполните блок-подставку правой ногой на нижнем уровне. Выполните захват двумя руками за голову противника. Нанесите прямой удар левым коленом в пах. Не ослабляя захват, нанесите прямой удар правым коленом в туловище. Выполните небольшой прыжок вверх и нанесите удар сверху вниз правым локтем в затылок.





Фото 3. Защита от бокового удара левой ногой в бедро

ЗАЩИТА ОТ ПРЯМОГО УДАРА ЛЕВОЙ НОГОЙ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Нанесите «стоп-удар» правой ногой. Выполните захват за голову двумя руками. Опираясь на бедро противника, выполните прямой удар левым коленом в голову.



Фото 4. Защита от прямого удара левой ногой

ЗАЩИТА ОТ БОКОВОГО УДАРА ЛЕВОЙ НОГОЙ В ТУЛОВИЩЕ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Выполните захват ноги и одновременно нанесите боковой удар левой рукой в голову. Не отпуская ногу, нанесите боковой удар правой ногой в бедро. Выполните захват за голову левой рукой и нанесите прямой удар левым коленом в голову.





Фото 5. Защита от бокового удара левой ногой в туловище

ЗАЩИТА ОТ БОКОВОГО УДАРА ПРАВОЙ НОГОЙ В ТУЛОВИЩЕ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Выполните блок-подставку на среднем уровне. Выполните захват за голову двумя руками. Нанесите прямой удар левым коленом в пах. Нанесите боковой удар правым коленом в голову.





Фото 6. Защита от бокового удара правой ногой в туловище

ЗАЩИТА ОТ БОКОВОГО УДАРА ЛЕВОЙ НОГОЙ В ГОЛОВУ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Нанесите боковой удар правой ногой в пах. Нанесите боковой удар правым локтем в голову. Нанесите удар снизу левым локтем. Выполните захват левой рукой за голову и нанесите прямой удар левым коленом в пах.





Фото 7. Защита от бокового удара левой ногой в голову

ЗАЩИТА ОТ БОКОВОГО УДАРА ПРАВОЙ НОГОЙ В ТУЛОВИЩЕ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Выполните захват ноги. Нанесите прямой удар правым коленом в бедро. Нанесите боковой удар правым локтем в голову.



Фото 8. Защита от бокового удара правой ногой в туловище

ЗАЩИТА ОТ ПРЯМОГО УДАРА ПРАВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Выполните подставку предплечий на верхнем уровне. Нанесите прямой удар правой ногой в пах. Нанесите боковой удар левым локтем в голову. Нанесите удар назад правым локтем в голову.





Фото 48. Защита от прямого удара правой рукой в голову

ЗАЩИТА ОТ БОКОВОГО УДАРА ЛЕВОЙ НОГОЙ В БЕДРО

Техника выполнения: примите боевую стойку. Выполните захват ноги. Нанесите прямой удар левым коленом в туловище. Нанесите прямой удар правым коленом в голову с одновременным скручиванием туловища противника влево.



Фото 10. Защита от бокового удара левой ногой в бедро

ЗАЩИТА ОТ БОКОВОГО УДАРА ПРАВОЙ НОГОЙ В БЕДРО

Техника выполнения: примите боевую стойку. Нанесите боковой удар правой ногой в бедро с одновременным захватом атакующей ноги противника. Нанесите боковой удар левым коленом в бедро. Нанесите боковой удар правым локтем в голову с одновременным скручиванием туловища противника влево.



Фото 11. Защита от бокового удара правой ногой в бедро

ЗАЩИТА ОТ БОКОВОГО УДАРА ЛЕВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Нанесите прямой удар левым локтем в голову с подставкой правого предплечья. Выполните захват левой рукой за голову и нанесите боковой удар левым коленом в бедро. Нанесите удар сверху вниз правым локтем в затылок и нанесите прямой удар правым коленом в голову.





Фото 12. Защита от бокового удара левой рукой в голову

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ДВУМЯ РУКАМИ ЗА ГОЛОВУ

Техника выполнения: после захвата вашей головы противником нанесите удар снизу правой рукой в голову. Выполните захват двумя руками за голову противника и нанесите прямой удар левым коленом в пах. Скручиванием туловища противника влево выполните бросок.



Фото 13. Освобождение от захвата двумя руками за голову

ЗАЩИТА ОТ БОКОВОГО УДАРА ЛЕВОЙ НОГОЙ В ГОЛОВУ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Нанесите прямой удар левой ногой в пах с подставкой предплечья. Нанесите боковой удар правым локтем в голову в прыжке.



Фото 14. Защита от бокового удара левой ногой в голову

ЗАЩИТА ОТ ПРЯМОГО УДАРА ЛЕВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Выполните уклон вправо. Выполните захват за голову левой рукой и нанесите прямой удар левым коленом в туловище. Нанесите удар сверху вниз в спину правым локтем и нанесите прямой удар правым коленом в голову.





Фото 15. Защита от прямого удара левой рукой в голову

ЗАЩИТА ОТ ПРЯМОГО УДАРА ПРАВОЙ НОГОЙ В ТУЛОВИЩЕ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Выполните отбив правой рукой и одновременно нанесите боковой удар левой ногой по опорной ноге противника. Нанесите удар локтем в голову в падении.





Фото 16. Защита от прямого удара правой ногой в туловище

ЗАЩИТА ОТ БОКОВОГО УДАРА ЛЕВЫМ КОЛЕНОМ В ТУЛОВИЩЕ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Выполните захват атакующей ноги противника правой рукой и захват головы левой рукой, одновременно нанесите прямой удар правым коленом в пах. Скручиванием туловища противника влево нанесите прямой удар правым коленом в голову.





Фото 17. Защита от бокового удара левым коленом в туловище

ЗАЩИТА ОТ ПРЯМОГО УДАРА ПРАВОЙ РУКОЙ В ТУЛОВИЩЕ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Выполните отбив левой рукой и одновременно нанесите боковой удар правым локтем в голову. Нанесите прямой удар правым коленом в голову с захватом правой рукой за голову. Нанесите боковой удар левым локтем в голову.

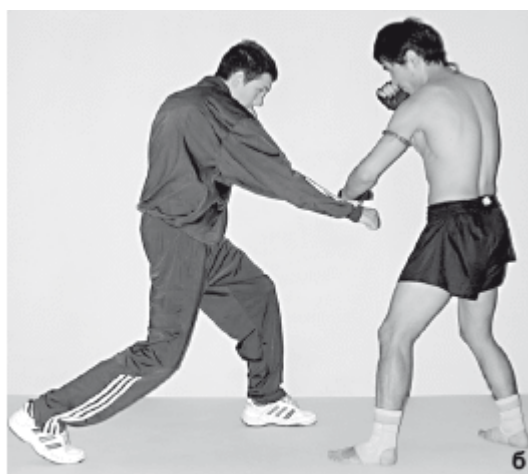




Фото 18. Защита от прямого удара правой рукой в туловище

ЗАЩИТА ОТ БОКОВОГО УДАРА ЛЕВОЙ НОГОЙ В ГОЛОВУ

Техника выполнения: примите боевую стойку. Выполните шаг назад. Нанесите боковой удар правой ногой в бедро. Нанесите прямой удар левым локтем в голову и нанесите удар сверху вниз правым локтем в затылок.







Фото 19. Защита от бокового удара левой ногой в голову

Оглавление

- ВВЕДЕНИЕ
- Раздел I ТЕХНИКА ТАИЛАНДСКОГО БОКСА
- ТЕХНИКА ОСНОВНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ ТАЙБОКСЕРА
- БОЕВАЯ СТОЙКА

- ПЕРЕДВИЖЕНИЯ
- ЗАХВАТЫ В КЛИНЧЕ И ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ НИХ
- БОЕВЫЕ ДИСТАНЦИИ
- ПРЯМЫЕ УДАРЫ РУКАМИ И ЗАЩИТА ОТ НИХ
- ЗАЩИТА ОТ ПРЯМЫХ УДАРОВ РУКАМИ
- УДАРЫ РУКАМИ СНИЗУ И ЗАЩИТА ОТ НИХ
- ЗАЩИТА ОТ БОКОВЫХ УДАРОВ РУКАМИ
- ПРЯМЫЕ УДАРЫ ЛОКТЯМИ И ЗАЩИТА ОТ НИХ
- БОКОВЫЕ УДАРЫ ЛОКТЯМИ И ЗАЩИТА ОТ НИХ
- ТЕХНИКА УДАРОВ НОГАМИ
- ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ О ТЕХНИКЕ УДАРОВ НОГАМИ
- ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ НОГАМИ
- ПРЯМЫЕ УДАРЫ НОГАМИ И ЗАЩИТА ОТ НИХ
- ЗАЩИТА ОТ ПРЯМЫХ УДАРОВ НОГАМИ
- БОКОВЫЕ УДАРЫ НОГАМИ И ЗАЩИТА ОТ НИХ
- ЗАЩИТА ОТ БОКОВЫХ УДАРОВ НОГАМИ
- ПРЯМЫЕ УДАРЫ КОЛЕНЯМИ И ЗАЩИТА ОТ НИХ
- Раздел II САМОЗАЩИТА НА ОСНОВЕ ПРИЕМОВ ТАИЛАНДСКОГО БОКСА
- САМОЗАЩИТА НА ОСНОВЕ ПРИЕМОВ ТАИЛАНДСКОГО БОКСА
- ЗАЩИТА ОТ БОКОВОГО УДАРА ЛЕВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ
- ЗАЩИТА ОТ БОКОВОГО УДАРА ПРАВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ
- ЗАЩИТА ОТ БОКОВОГО УДАРА ЛЕВОЙ НОГОЙ В БЕДРО
- ЗАЩИТА ОТ БОКОВОГО УДАРА ЛЕВОЙ НОГОЙ В ТУЛОВИЩЕ
- ЗАЩИТА ОТ БОКОВОГО УДАРА ПРАВОЙ НОГОЙ В ТУЛОВИЩЕ
- ЗАЩИТА ОТ БОКОВОГО УДАРА ЛЕВОЙ НОГОЙ В ГОЛОВУ
- ЗАЩИТА ОТ БОКОВОГО УДАРА ПРАВОЙ НОГОЙ В ТУЛОВИЩЕ
- ЗАЩИТА ОТ ПРЯМОГО УДАРА ПРАВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ
- ЗАЩИТА ОТ БОКОВОГО УДАРА ЛЕВОЙ НОГОЙ В БЕДРО
- ЗАЩИТА ОТ БОКОВОГО УДАРА ПРАВОЙ НОГОЙ В БЕДРО
- ЗАЩИТА ОТ БОКОВОГО УДАРА ЛЕВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ
- ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ДВУМЯ РУКАМИ ЗА ГОЛОВУ
- ЗАЩИТА ОТ БОКОВОГО УДАРА ЛЕВОЙ НОГОЙ В ГОЛОВУ
- ЗАЩИТА ОТ ПРЯМОГО УДАРА ЛЕВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ
- ЗАЩИТА ОТ ПРЯМОГО УДАРА ПРАВОЙ НОГОЙ В ТУЛОВИЩЕ
- ЗАЩИТА ОТ БОКОВОГО УДАРА ЛЕВЫМ КОЛЕНОМ В ТУЛОВИЩЕ
- ЗАЩИТА ОТ ПРЯМОГО УДАРА ПРАВОЙ РУКОЙ В ТУЛОВИЩЕ
- ЗАЩИТА ОТ БОКОВОГО УДАРА ЛЕВОЙ НОГОЙ В ГОЛОВУ